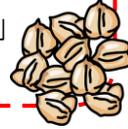




ドライカレー



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
豚肉ミンチ	150g	①フライパンに油を熱し、豚肉ミンチ、塩・こしょうを振り入れ炒める。 ②豚肉の色が変わったら、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れ、しんなりするまでよく炒める。 ③ひよこ豆を入れる。 ④Aを入れて味を調える。
ひよこ豆(水煮)	60g	
じゃがいも 角切り	2~3個	
玉ねぎ 粗みじん切り	1個	
にんじん 粗みじん切り	1/2本	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> ひよこ豆は、その名の通り、くちばしに似た突起があることが特徴の豆です。別名、「ガルバンゾー」とも呼ばれています。 </div> 
油	適宜	
塩・こしょう	少々	
カレー粉	大さじ1	
とんかつソース	} A 大さじ1	
ケチャップ		大さじ2

ひとこと Memo

5月の給食では、ナンと一緒に提供しますが、ごはんにかけても、パンにはさんでもおいしいです。豆類が苦手な方でも食べやすい味付けです。



【1人分の栄養価】

エネルギー	163kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	6.8g
食塩相当量	0.8g

